



## VOLUME DE SÉRIES SEMANAIS DE TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA MUSCULAR EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

### Autor(res)

Andreo Fernando Aguiar  
Rafael Mendes Pereira  
Ana Paula Do Nascimento  
Kamila Grandolfi  
Igor Rian Bonelli De Oliveira  
Erika Fernanda Trindade  
Hélio Sanches Júnior  
Vanessa Cristina Godoi De Paula

### Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Introdução

O envelhecimento populacional é acompanhado pelo aumento da prevalência de condições associadas à perda progressiva de força muscular. Nesse sentido, o treinamento resistido (TR) é reconhecido como uma intervenção eficaz para atenuar a perda de força muscular em idosos (Fragala, Cadore et al. 2019), resultando em melhorias significativas para essa população (James, Nichols et al. 2021). Entretanto, a magnitude dessas adaptações musculares depende da adequada manipulação das variáveis de prescrição de treinamento, como intensidade, frequência semanal e volume de séries semanais (Schoenfeld, Ogborn et al. 2017). Dessas variáveis, o volume de séries semanais exerce forte impacto sobre as respostas da força muscular no TR em pessoas idosas. Além disso, o volume é uma variável facilmente modificável em programas de TR, com efeitos positivos consistentes na saúde e na força muscular (Figueiredo, de Salles et al. 2018). Contudo, sua prescrição em idosos ainda apresenta lacunas e carece de consenso.

### Objetivo

Conduzir uma revisão de literatura sobre os efeitos do volume de séries semanais de TR sobre a força muscular em idosos.

### Material e Métodos

A seleção dos artigos foi realizada a partir das bases de dados Scielo e Pubmed, nos meses de agosto e setembro de 2025. Os critérios de inclusão adotados foram: apenas revisões sistemáticas com meta-análise publicadas entre os anos de 2015 e 2025. As palavras-chave utilizadas foram: força muscular, treinamento resistido, exercício resistido, volume, volume de séries semanais e idosos. Inicialmente houve a leitura dos títulos, seguida pela leitura do resumo e posteriormente pela leitura do texto completo.



## Resultados e Discussão

Esta revisão de literatura sinaliza a importância da manipulação adequada do número de séries semanais em protocolos de TR, a fim de maximizar os ganhos de força na população idosa. Estudos de meta-análise na perspectiva de comparar baixo e alto volume de séries semanais apontam como principais achados que o alto volume foi superior ao baixo volume de séries semanais para ganhos de força de membros inferiores (Marques, Neiva et al. 2023, Rocha, Pereira-Monteiro et al. 2024, Radaelli, Rech et al. 2025). Já para membros superiores baixo volume parece ser suficiente para ganhos de força (Marques, Neiva et al. 2023).

## Conclusão

As evidências apontam que alto volume de séries semanais é mais adequado para ganhos de força de membros inferiores em pessoas idosas, enquanto para membros superiores, tanto baixo quanto alto volume produzem resultados similares nessa mesma população.

## Referências

Fragala, M. S., E. L. Cadore, S. Dorgo, M. Izquierdo, W. J. Kraemer, M. D. Peterson and E. D. Ryan (2019). "Resistance Training for Older Adults: Position Statement From the National Strength and Conditioning Association." *J Strength Cond Res* 33(8): 2019-2052.

James, E., S. Nichols, S. Goodall, K. M. Hicks and A. F. O'Doherty (2021). "The influence of resistance training on neuromuscular function in middle-aged and older adults: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials." *Exp Gerontol* 149: 111320.

Marques, D. L., H. P. Neiva, D. A. Marinho and M. C. Marques (2023). "Manipulating the Resistance Training Volume in Middle-Aged and Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effects on Muscle Strength and Size, Muscle Quality, and Functional Capacity." *Sports Med* 53(2): 503-518.

Radaelli, R., A. Rech, T. Molinari, A. M. Markarian, M. Petropoulou, U. Granacher, T. Hortobágyi and P. Lopez (2025). "Effects of Resistance Training Volume on Physical Function, Lean Body Mass and Lower-Body Muscle Hypertrophy and Strength in Older Adults: A Systematic Review and Network Meta-analysis of 151 Randomised Trials." *Sports Med* 55(1): 167-192.

Rocha, J. N. S., M. R. Pereira-Monteiro, A. B. S. Vasconcelos, A. Pantoja-Cardoso, J. C. Aragão-Santos and M. E. Da Silva-Grigoletto (2024). "Different resistance training volumes on strength, functional fitness, and body composition of older people: A systematic review with meta-analysis." *Arch Gerontol Geriatr* 119: 105303.

Schoenfeld, B. J., D. Ogborn and J. W. Krieger (2017). "Dose-response relationship between weekly resistance training volume and increases in muscle mass: A systematic review and meta-analysis." *J Sports Sci* 35(11): 1073-1082.